

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

На заседании методической комиссии
общеобразовательных дисциплин

« 28 » 08 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»

« 28 » 08 20 16 г. А.В. Чугунов/



**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура**

общеобразовательного цикла

подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

профессии: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

с. Богатое, 2016 г.

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее – СПО) по профессии профессии:
08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Организация-разработчик: Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Богатовское профессиональное училище»

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	6
3. Оценка освоения дисциплины	12
3.1. Формы и методы оценивания	12
3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	12
3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины	16
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы	16
3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений	18
3.3.3. Задание в виде контрольной работы	21
3.3.4. Дифференцированный зачет	29

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

уметь:

- У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
- У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
- У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
- У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;
- У11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
- У12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- У13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- У14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;
- У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- У17. осуществлять самоконтроль;
- У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

- У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- У22. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

знать:

- 31. современного состояния физической культуры и спорта;
- 32. оздоровительные системы физического воспитания.
- 33. формы и содержания физических упражнений;
- 34. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- 35. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- 36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
- 37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
- 38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
- 39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
- 310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- 311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- 312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
- 313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- 314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;
- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с

коллегами, руководством, потребителями;
 ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;
 ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
 ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Демонстрация умения организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Демонстрация умения определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Демонстрация умения использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

занятиях различными видами двигательной активности;	занятиях различными видами двигательной активности;	тестирование
У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Демонстрация умения использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Демонстрация умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Демонстрация умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Демонстрация умения разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;	Демонстрация умения выполнять технику игровых элементов на оценку;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса;	Демонстрация умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Демонстрация умения оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Демонстрация умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Демонстрация умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У17. осуществлять самоконтроль;	Демонстрация умения осуществлять самоконтроль;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Демонстрация умения оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Демонстрация умения оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У22.грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация умения грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
знать		
З1. современного состояния физической культуры и спорта;	Демонстрация знания современного состояния физической культуры и спорта;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З2. оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрация знания оздоровительной системы физического воспитания.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З3. формы и содержания физических упражнений;	Демонстрация знания формы и содержания физических упражнений;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	Демонстрация знания основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З5. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим	Демонстрация знания требования, которые предъявляет профессиональная	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

возможностям, здоровью и физической подготовленности;	деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	тестирование
36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Демонстрация знания применения методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Демонстрация знания методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Демонстрация знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Демонстрация знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Демонстрация знания техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Демонстрация знания средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация знания грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Демонстрация знания средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

		тестирование
314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	Демонстрация знания техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине **Физическая культура** и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля					
	текущего контроля		Рубежный контроль		промежуточной аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 1, З 1-2	Самостоятельные работы по темам №1	ОК 1-9, У 1, З 1-2	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 1, З 1-2
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 2, З 2-4	Самостоятельные работы по темам №2	ОК 1-9, У 2, З 2-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, З 2-4
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Самостоятельная работа Практическая работа</i>	ОК 1-9, У 2, З 3-4	Самостоятельные работы по темам №3	ОК 1-9, У 2, З 3-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, З 3-4
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9	Самостоятельные работы по темам №4	ОК 1-9	Сдача нормативов	ОК 1-9

Тема 5. Психофизиологическое основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 3, 3 5	Самостоятельные работы по темам №5	ОК 1-9, У 3, 3 5	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 3, 3 5
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 2, 3 2-4	Фронтальный опрос	ОК 1-9, У 2, 3 2-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, 3 2-4
Учебно - методическая работа.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, 3 3, 3 6	Фронтальный опрос	ОК 1-9, 3 3, 3 6	Сдача нормативов	ОК 1-9, 3 3, 3 6
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 7	Практические работы №1-21 Самостоятельные работы по темам №6-15	ОК 1-9, У 7	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 7
Тема 2. Лыжная подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 8-9, 3 8	Практические работы №22-29 Самостоятельные работы по темам №16-21	ОК 1-9, У 8-9, 3 8	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 8-9, 3 8
Тема 3. Гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9	Практические работы №30-42 Самостоятельные	ОК 1-9	Сдача нормативов	ОК 1-9

			работы по темам №22-25			
Тема 4. Спортивные игры.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 10-11, З 9	Практические работы №43-72 Самостоятельные работы по темам №26-37	ОК 1-9, У 10-11, З 9	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 10-11, З 9
Тема 5. Виды спорта по выбору	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 14	Практические работы №73-85	ОК 1-9, У 14	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 14
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20 З 11-13	Практические работы №73-76	ОК 1-9, У 20 З 11-13	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 20 З 11-13
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 16-17, З 14	Практические работы №77-79	ОК 1-9, У 16-17, З 14	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 16-17, З 14
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20-21	Практические работы №80-85	ОК 1-9, У 20-21	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 20-21
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20-21	Самостоятельные работы по темам №1-37	ОК 1-9, У 20-21		ОК 1-9, У 20-21
Дисциплина в целом	<i>Дифференцированный зачет</i>				<i>Дифференцированный зачет</i>	ОК 1-9 У 1-22, З 1-14

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

Типовые задания для оценки умений

(У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,У8,У9,У10,У11,У12,У13,У14,У15,У16,У17,У18,У19,У20,У21,У22) и знаний (З1,З2,З3,З4,З5,З6,З7,З8,З9,З10,З11,З12,З13,З14).

3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат)

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат)

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная работа № 3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат)

Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат)

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

№5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат)

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельная работа №7 Бег с ускорением.

Самостоятельная работа №8 Закрепление бега по прямой с различной скоростью.

Самостоятельная работа №10 Закрепление навыков бега.

Самостоятельная работа №11 Равномерный бег 2000 м.

Самостоятельная работа №12 Закрепление челночного бега.

Самостоятельная работа №13 Закрепление техники старта.

Самостоятельная работа №14 Техника стартового разбега.

Самостоятельная работа №15 Техника финиширования.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Самостоятельная работа №16 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа №17 Закрепление бесшажного хода

Самостоятельная работа №18 Закрепление одновременного одношажного хода.

Самостоятельная работа №19 Закрепление конькового хода.

Самостоятельная работа №20 Закрепление попеременного четырехшажного хода

Самостоятельная работа №21 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.

Тема 3. Гимнастика.

Самостоятельная работа №22 Закрепление общеразвивающих упражнений.

Самостоятельная работа №23 Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки.

Самостоятельная работа №24 Упражнения на развитие гибкости.

Самостоятельная работа №25 Упражнения на развитие силы.

Тема 4.1 Баскетбол.

Самостоятельная работа №26 Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча.

Самостоятельная работа №27 Закрепление бросков мяча с различных положений.

Самостоятельная работа №28 Закрепление овладения мячом.

Самостоятельная работа №29 Закрепление техники защиты - перехвата.

Тема 4.2 Волейбол.

Самостоятельная работа №30 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений.

Самостоятельная работа №31 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.

Самостоятельная работа №32 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

Самостоятельная работа №33 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Тема 4.4. Футбол.

Самостоятельная работа №34 Закрепление удара полетящему мячу средней частью подъема ноги.

Самостоятельная работа №35 Закрепление остановки мяча ногой.

Самостоятельная работа №36 Закрепление отбора мяча.

Самостоятельная работа №37 Закрепление обманных движений.

3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	№1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №3 Эстафетный бег 4х100, 4х400 м. №4 Бег по прямой с различной скоростью. №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №7 Координационный тест – челночный бег 3х10 м. №8 Техника старта. №9 Техника стартового разбега. №10 Техника финиширования. №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание». №15 Прыжки в высоту способом «ножницы». №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №18 Перекидной прыжок. №19 Оценка техники перекидного прыжка. №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши). №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).
Тема 2. Лыжная подготовка.	№22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом. №24 Передвижение одновременным одношажным ходом. №25 Передвижение коньковым ходом. №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. №27 Переход с попеременных ходов на одновременные. №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000

	метров. №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.
Тема 3. Гимнастика.	№30 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №31 Упражнения с гантелями. №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки). №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №35 Упражнения на внимание, висы и упоры. №36 Упражнений у гимнастической стенки. №37 Упражнения для коррекции зрения. №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.
Тема 4.1 Баскетбол.	№43 Техника безопасности. Ловля и передача мяча. №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места). №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват. №48 Техника накрывания. №49 Тактика нападения. №50 Тактика защиты.
Тема 4.2 Волейбол.	№51 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. №52 Техника передачи, подачи. №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. №56 Тактика нападения, тактика защиты.
Тема 4.3 Ручной мяч.	№57 Техника безопасности. Передача и

	ловля мяча в тройках. №58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки. №59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. №60 Перехваты мяча. №61 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча. №62 Тактика игры. Скрестное перемещение. №63 Подстраховка защитника, щита. №64 Нападение. Контратака.
Тема 4.4. Футбол.	№65 Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. №66 Удары головой на месте и в прыжке. №67 Остановка мяча ногой. №68 Техника безопасности. Остановка мяча грудью. №69 Отбор мяча. №70 Обманные движения. №71 Техника игры вратаря. №72 Тактика нападения, тактика защиты.
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	№73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами. №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины. №75 Круговой метод тренировки гантелями. №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	№77 Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов. №78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой. №79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	№80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами №81 Упражнения для мышц живота №82 Отжимание в упоре лежа (четырекратное исполнение подряд). №83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад. №84 Падение в упор лежа. №85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

3.3.3. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант №1

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. *Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:*

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. *Плоскостопие приводит к:*

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. *Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:*

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. *При переломе плеча шиной фиксируют:*

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. *К спортивным играм относится:*

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. *Динамическая сила необходима при:*

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. *Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:*

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. *Наиболее опасным для жизни является перелом.*

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. *Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:*

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. *Основным строительным материалом для клеток организма являются:*

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. *Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:*

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим

- в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких

- б. памяти
- в. зрения
- 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
- 4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
- 5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
- 6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк - Плесиде
 - б. Солт – Лейк - Сити
 - в. Пекине
- 9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20 км
 - в. 12 км
- 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
- 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
- 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
- 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут
 - б. конь
 - в. кольцо
- 14. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
- 15. Кровь возвращается к сердцу по:
 - а. артериям

- б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Вариант №3

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м

- в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2х15 мин
 - б. 4х10 мин
 - в. 3х30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

- в. синий, черный, красный, желтый, зеленый
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500 - 600 г
 - б. 100 - 200 г
 - в. 900 - 950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется

Вариант №4

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:*
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. *Снижения нагрузок на стопу ведет к:*
- а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. *При переломе предплечья фиксируется:*
- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. *Быстрота необходима при:*
- а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. *При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:*
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. *Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. *В спортивной гимнастике применяется:*
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. *Темный цвет крови бывает при кровотечении.*
- а. артериальном
 - б. венозном

- в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является... ..перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. Перекладина

Ответы на тестовое задание:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Вариант №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

Критерии оценок:

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Оценка уровня для дифференцированного зачета по учебной дисциплине физическая культура.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине

В комплект КОС внесены следующие изменения: _____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

«____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель МК _____ / _____ /